

# 食育だより

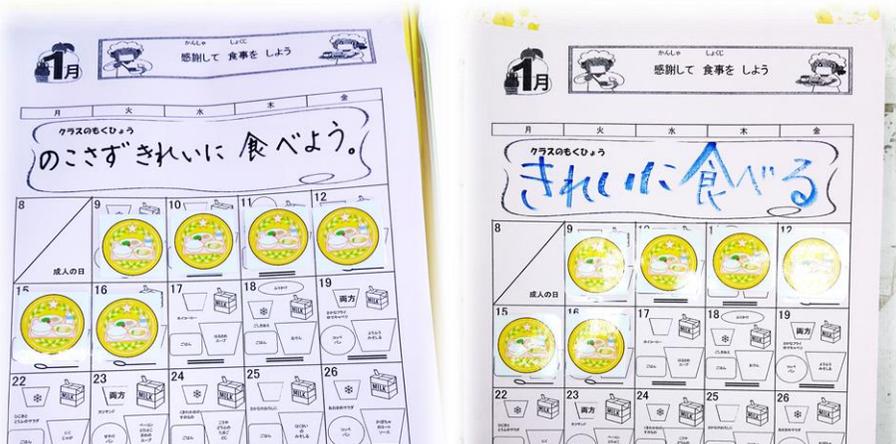


令和6年1月19日  
延岡小学校栄養教諭  
今市 真由美

3学期が始まり、早くも2週間が終わりました。寒さや感染症の流行もあり、体調管理が難しい季節です。早寝、早起き、朝ごはん、そしてバランスのよい食事に気をつけて毎日元気に過ごしましょう。

## 1月の目標「感謝して食事をしよう」

1月の目標は「感謝して食事をしよう」です。全校朝会でお話を聞いた後、各学級で給食時間の目標を決めて取り組んでいます（各学級の目標は右の通り）。今年度は目標を達成できたらグッドカードを配膳図に貼る取組をしています。また、残食については代表委員会でも取り上げられており、子どもたちが考えた企画がそれぞれ進行中です。給食委員会が毎日計測している残さいも1/3以下になり、調理員さんたちからは、「最近残さいが少ないし、食器や食缶がとてもきれいです」とコメントをいただきました。調理員さんや立ち番をしている先生方に気持ちのよいあいさつをしてくれる子も多いです。この調子で作る側も食べる側も気持ちよく食事ができると良いと思います。



- 1の1 のこす日をへらそう！かんしょく目ざして
- 1の2 のこさずにたべよう！
- 2の1 きれいに食べる
- 2の2 きゅう食をつくってくださった方にかんしゃして食べよう
- 2の3 かんしゃの気持ちをもって、のこしものをへらそう！
- 3の1 のこさずきれいに食べよう
- 3の2 給食に関わる人に感謝して食べよう
- 4の1 自分で決めたまを食べる
- 4の2 自分の分はしっかりと食べきる（最初に食べきれる量に減らす）
- 4の3 きれいに残さず食べよう！
- 5の1 食器に食べ残しがついてないようにきれいに食べよう。
- 5の2 残食0！
- 6の1 食器・食缶の食べ残しや、つぎ残しをしないようにする。
- 6の2 しせいよくきれいに食べよう

## ♪給食レシピ♪ 野菜のクリーム煮

<給食4~5人分>

鶏もも肉・・・1/2枚  
好きな野菜・・・合計400g  
水・・・1カップ  
コンソメ・・・1個  
●米粉・・・大さじ2弱  
●牛乳・・・1/2カップ  
☆生クリーム・・・大さじ1  
☆とろけるチーズ・・・大さじ1  
バター、塩こしょう、薄口醤油

- 1 肉や野菜は食べやすい大きさに切る。
  - 2 ●はよく混ぜておく。
  - 3 鶏肉と野菜をバターで炒め、肉の色が変わったら水とコンソメで煮る。
  - 4 具が煮えたら塩こしょうで味を調べ、●をもう一度混ぜてから加える。
  - 5 とろみが付いたら☆を入れ、チーズが溶けたら火を止める。
  - 6 薄口醤油で味を調える。
- ♪給食ではコンソメは使わず、鶏ガラでだしをとります♪  
♪野菜は季節に合わせてお好きなものをどうぞ♪